



ぽかぽか便り

第21号

平成30年1月23日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

安心して暮らせる年になりますように！

明けましておめでとうございます。お正月は久しぶりの好天気で、とても気持ちの良い新年のスタートとなりました。しかしながら中旬には想像以上の積雪となり停電の地域もあり、不安な気持ちで過ごされた方も多かったのではないのでしょうか？下旬にも再び猛烈な寒波が襲来。

テレビ・ラジオなどから流れる天気情報に耳を傾け、早めの対応を心がけましょう。

積雪があると雪かきが気になりますが、ちょっと無理かな？と思われたら、誰かに相談するなどして頑張りすぎないことも大事です。

今年も皆様にとりまして良い年でありますように・・・

地域の中で、自分らしく安心して毎日が過ごせるといいですね。



雲南市保健師による健康 アドバイス

咳エチケットって？

寒い時期になり、雲南市でもインフルエンザが流行っています。咳やくしゃみをするウィルスを含んだしぶきが2メートル程度飛び、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触った周囲の物にウィルスが付着し、感染源となります。咳やくしゃみが出る時は、咳エチケットを実践しましょう。

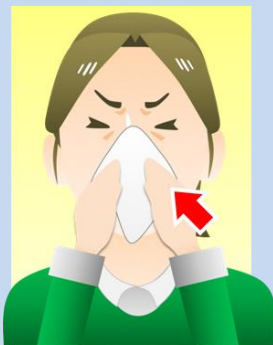
3つの咳エチケット

①マスクを着用する



鼻からあごを覆い、隙間がないようにつけましょう。

②ティッシュ・ハンカチ
などで口や鼻を覆う



使用したティッシュは、
すぐゴミ箱に捨てましょう。

③上着の内側や袖で覆う



寒～い雪の日にも温ま～る！

今日の一品

『ホカホカ簡単納豆汁』



材 料 (2人分)

- ・ 納豆 1 パック
- ・ 豆腐 1 パック
- ・ こねぎ 6 本くらい
- ・ しょうが 少々
- ・ みそ 大さじ 1
- ・ ごま油 (仕上げ用) 少々
- ・ 和風だし 少々

なめこや野菜
等を加えても
おいしい
ですよ！



つくり方

- 1 豆腐は一口大に、しょうがはみじん切り、こねぎは5mmに切る。
- 2 鍋に水、みそ、しょうが、和風だしを入れ火をつける。
みそが溶けたら豆腐を入れる
- 3 豆腐も火が通ったら納豆、こねぎを加える。ゴマ油をたらして、完成！

脳が活性化する体操にチャレンジしましょう！

一指折り1本ずらし

認知症予防に効果的！

- 1** 左手そのまま、
右手だけ親指を折る。



- 2** 1 と数えながら、右手は
2 本、左手は 1 本折る。



- 3** 2、3…と 10 まで声を
だして数えながら指
を折る。

☆できたら、左手の親指を折った状態から同様に始めてみましょう。

編 集 後 記

脳を活性化し、認知症の予防にもつながる効果的な食べ物は、納豆、ブロッコリー、あさり、カレーだと先日の研修会での情報。今月の『今日の一品』はちょうど納豆料理です。納豆のネバネバ成分「ナットウキナーゼ」が血液をサラサラにして脳に栄養を届きやすくし、「レシチン」は脳内で神経伝達物質を作るとのこと。でもこれらの成分は熱に弱いそうです。火を止める寸前にいれ、アツアツをいただくといいですね。寒い夜にはおすすめ！（川島）